

### L'acquisition de l'autonomie

L'autonomie, c'est la capacité de réaliser des choses par soi-même, de se débrouiller seul.

S'habiller seul n'est pas aussi simple qu'on le pense pour un tout-petit. Avant d'y arriver, l'enfant doit développer plusieurs habiletés. Une attitude positive et des encouragements vont l'aider à devenir de plus en plus autonome quand vient le moment de s'habiller.

En tant que parent, il est parfois embêtant de savoir ce que notre enfant « devrait » être capable de faire de façon autonome dans ses soins personnels. Évidemment, chaque enfant est différent et son autonomie variera grandement en fonction de la fréquence à laquelle il a été exposé aux différentes activités.

**L'autonomie, c'est la capacité de réaliser des choses par soi-même, de se débrouiller seul et de savoir demander de l'aide.**

#### Dans ce numéro :

D'âge en âge	2
Apprentissage et développement	3
Est-il prêt?	3
Trucs et astuces	4
Séquences de base	4
Références	4



## D'âge en âge...

Voici l'ordre dans lequel les habiletés requises pour s'habiller se développent *en général*. Il est toutefois important de rappeler que chaque enfant est différent et se développe à son rythme. Les âges mentionnés ne sont que des points de référence.

### De 1 à 2 ans:

L'enfant commence à tendre les bras et les jambes quand on l'habille, à enlever quelques vêtements (ex. : chapeau, mitaine, bas, manteau déboutonné), à enlever son pantalon s'il est déjà descendu en bas des hanches, à défaire un bouton pression à l'avant d'un vêtement, à entrer le bout de son pied dans un soulier et à défaire une boucle en tirant sur le bout d'un lacet.

### De 2 à 3 ans:

À cet âge, le tout-petit peut enlever ses souliers, son t-shirt, une robe et son pyjama, déboutonner de gros boutons, commencer à s'habiller seul quand ses vêtements sont assez amples. Il peut toutefois arriver qu'il mette les deux pieds dans la même jambe du pantalon. Il peut mettre un chapeau ou une tuque, mais pas toujours à l'endroit, monter et descendre une fermeture éclair si les deux parties sont déjà réunies à la base et mettre seul ses chaussettes, mais il peut avoir du mal à placer le talon au bon endroit.

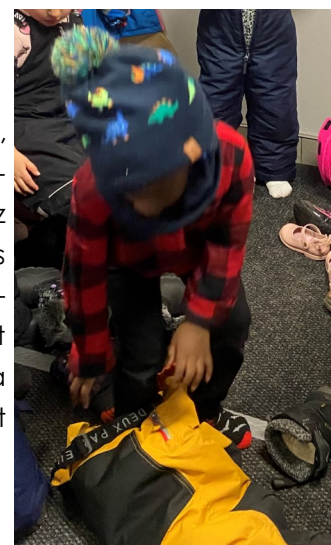
### De 3 à 4 ans:

À cet âge, l'enfant peut se déshabiller seul, mais il a besoin d'aide pour les attaches, les vêtements serrés à passer par-dessus la tête et les fermetures au dos, détacher complètement la fermeture éclair de sa veste, boutonner un gros bouton placé à l'avant d'un vêtement, reconnaître l'avant de ses vêtements, mettre ses mitaines, mais il peut avoir besoin d'aide pour savoir quelle mitaine va dans la bonne main, détacher la boucle de ses souliers ou de sa ceinture, mettre ses souliers et ses bottes, mais pas toujours dans le bon pied, mettre seul ses chaussettes avec le talon au bon endroit, mais il peut encore avoir du mal à relever ses bas complètement.

### De 4 à 5 ans:

À cet âge, l'enfant peut s'habiller seul, mais a besoin d'aide pour certaines attaches ou les vêtements serrés, attacher la fermeture éclair de sa veste, détacher et attacher la plupart des boutons, jouer avec des lacets pour commencer à apprendre à faire des nœuds, reconnaître l'arrière et l'avant ainsi que l'intérieur et l'extérieur de ses vêtements et attacher la boucle d'une ceinture ou d'une sandale.

**Le mieux est de donner à votre enfant des occasions d'exercer ses nouvelles habiletés à des moments où il est en forme pour apprendre et où vous êtes disponible pour l'accompagner.**



# Apprentissages et développement

La période de l'habillement regorge d'apprentissages variés qui méritent d'être soulignés et exploités. Bien sûr, ils seront différents selon l'âge et la capacité de chacun. Vous pourrez donc, selon la situation, cibler des objectifs adaptés à chaque enfant.

- \* La motricité fine: les enfants développeront leur dextérité en attachant leurs boutons, en montant leur fermeture éclair ou encore en mettant leurs mitaines;
- \* Prendre conscience du schéma corporel: différencier les vêtements et les associer à la bonne partie du corps. Découvrir l'existence de la droite et de la gauche, par exemple de comprendre que seul leur pied droit entre confortablement dans leur botte droite;
- \* La patience: chaque enfant s'habille à son rythme, les enfants devront donc faire preuve de patience en attendant que tous soient prêts pour sortir à l'extérieur;
- \* Apprivoiser le tour de rôle: l'éducatrice est souvent bien sollicitée pendant la période de l'habillement. Elle ne peut aider qu'un enfant à la fois. Les enfants pourront donc apprendre à attendre leur tour.
- \* Développer l'entraide: certains enfants plus habiles dans une tâche en particulier peuvent en faire profiter leurs camarades. Amener les enfants à offrir leur aide à leurs compagnons, par exemple en attachant leur manteau ou en leur mettant une mitaine.
- \* Mémoriser les étapes: afin de faciliter l'habillement, une procédure est à privilégier. Les enfants doivent savoir quel morceau doit être enfilé avant l'autre pour ne pas être confrontés à différentes difficultés. Par exemple, les enfants doivent comprendre que s'ils mettent leurs bottes en premier, ils ne pourront pas mettre leur pantalon de neige adéquatement.



## Est-il prêt à s'habiller seul de A à Z?

**Sur le plan de la perception** : Il reconnaît les différentes parties de son corps et sait où mettre chaque vêtement. Il reconnaît l'envers de l'endroit, la gauche de la droite.

**Sur le plan moteur** : Il coordonne ses mouvements pour passer les bras dans les manches d'un chandail ou d'un pantalon. Il sait maintenir son équilibre pour enfiler un pantalon. Il boutonne, monte et descend une fermeture éclair, fait une boucle.

**Sur le plan des connaissances** : Il comprend la séquence de cette activité : mettre la culotte avant le pantalon ou la jupe. Il choisit ses vêtements en fonction de la température. Il comprend la stratégie pour attacher un bouton, faire un nœud et une boucle.

**Sur le plan affectif** : Il a assez confiance en soi pour désirer s'habiller seul. Il est suffisamment indépendant de l'adulte.

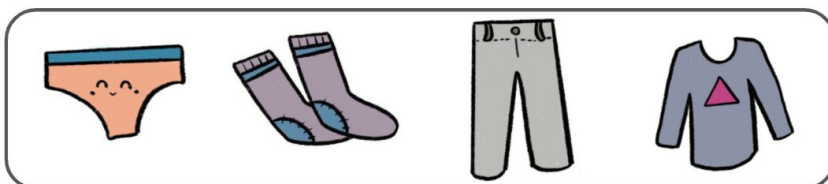


## Trucs et astuces

En plus d'utiliser des images pour se repérer, voici une petite liste de trucs et astuces pour vous soutenir et soutenir votre enfant dans son autonomie lors des routines d'habillage et de déshabillage :

- \* Micro-graduer les étapes : faites les premières étapes de la tâche et laissez votre enfant la terminer (ex : enfiler le cache-cou jusqu'aux yeux et il le tirera jusqu'en bas). Graduellement, diminuez votre aide afin d'obtenir une autonomie totale ;
- \* Créer une zone d'habillage : délimiter un espace dans la maison avec une chaise pour faciliter l'enfilage de certains vêtements (ex : salopette de neige, bottes, etc.);
- \* Jouer à se déguiser et à dépareiller différents vêtements d'hiver ;
- \* Accepter, parfois, les compromis vestimentaires selon la température extérieure (ex : accepter que votre enfant n'enfile pas son cache-cou pour se rendre à la voiture);
- \* Prévoir plus de temps: lorsque l'horaire est moins serré, il est plus facile de laisser du temps pour faire des essais par eux-mêmes et de s'entraider. L'atmosphère est aussi plus détendue et propice au développement de l'autonomie.
- \* Utiliser l'occasion pour être dans le partage, le jeu et la complicité: cela procure aussi un sentiment de sécurité à votre enfant : il comprend qu'il pourra toujours compter sur vous. L'encourager en posant des mots sur ce que vous faites l'aidera également à développer sa confiance en soi ;
- \* Le rangement: Identifier l'espace de rangement de votre enfant clairement, avec sa photo par exemple. Il pourra donc rapidement trouver et ranger ses effets personnels ;
- \* Offrez-lui des choix: votre tout-petit apprend ainsi à prendre des décisions et à satisfaire son besoin d'autonomie tout en ayant un certain pouvoir sur ce qui lui arrive. Toutefois, offrez-lui seulement un ou deux choix (ex. : « Tu veux mettre ton chandail bleu ou ton chandail vert? » ou « Tu le fais seul ou on le fait ensemble? ») ;
- \* Réconfortez votre enfant s'il pleure ou s'il est en colère parce qu'il vit une difficulté et accepter que même s'il est capable seul, il peut avoir besoin qu'on s'occupe de lui.

## Séquences de base



Internet regorge d'images et de pictogrammes pouvant être utilisés pour soutenir votre enfant lors des routines, et ce, en toutes saisons!

Des images de la météo (soleil, nuage, pluie, neige, vent, etc.) peuvent être aussi associées aux vêtements, pour les enfants plus réticents aux changements de vêtements lors des changements de saison.

## Références

[Naitre et Grandir : Apprendre à s'habiller](#)

[Éducatout : la période de l'habillage](#)

[FDMT : autonomie et vêtements d'hiver : toute une tempête!](#)

[ManiPani : Apprendre à s'habiller seul : 5 astuces danoises qui marchent](#)

[Mapiwee : autonomie de l'enfant : comment l'aider à s'habiller seul?](#)

[Babilou : S'habiller seul, une grande étape](#)

[Naitre et Grandir : la quête de l'autonomie](#)